

เข้าถึงแก่นของอารมณ์ เข้าใจแก่นความรู้ เพื่อพัฒนาสู่ความสุขและความสำเร็จ



พิมพ์ครั้งที่ ๑๐

จากความฉลาดทางอารมณ์ สู่สติและปัญญา

นายแพทกย์เกอดศักดิ์ เดชคง

ผู้เขียน ความฉลาดทางอารมณ์
วิถีแห่งการคลายเครียด ชาลวน้ำร้อน และ ลอกเปลือก เลือกแก่น

ภาค ๑ “ความเป็นจริง”

ภาค ๑ “ความเป็นจริง”	ภาค ๒ “ความทุกข์”	ภาค ๓ “ผลลัพธ์”
๑๐๘๐ ปัญหาที่เปลี่ยนไป	ความทุกข์ที่มีต่อตัวเอง ต้อง	๑๐๐
๑๐๙๐ ความฉลาดที่ไม่พอเพียง	ต้องพยายามปรับตัว	๑๐๔
๑๑๐๐ โภคิวบอกระไรแก่เรา	ความทุกข์ที่เราต้องปรับตัว	๑๐๙
๑๑๑๐ หลากหลายแนวคิด	จะต้องปรับตัวตามความต้องการ	๑๑๓
๑๑๒๐ อีคิวคืออะไร	ต้องปรับตัวไปเรื่อยๆ	๑๑๗

อีกิวนั้นสำคัญอย่างนี้	๔๐
ความสุข-ความสำเร็จ	๔๕
สมองของอีกิว	๕๐
สรีรવิทยาของอีกิว	๕๕
อีกิวนองนักเรียนไทย	๖๐
อีกิวนรูปแบบการศึกษาใหม่	๖๓
อีกิวในพุทธธรรม	๖๗
จากรับฟังสู่การคิดเอง	๗๙
เติมเต้ายภาพด้วย ๓ องค์ประกอบ	๘๗

ภาค ๒ "ตี"

อดเปรี้ยวไวกินหวาน	๘๔
บัญทางของศีลธรรมรัตน์ ๒	๙๙
จากรับรู้สู่ความเข้าใจ	๑๖
คิดตี ทำตี คาดหวังในสิ่งตี	๑๐๔
รู้ใช้ชีวิต ต้องรู้จะเบี่ยงบวնัย	๑๐๘
อิทธิบาทคือรากรฐานสู่ความสำเร็จ	๑๑๓

ภาค ๓ "มีคุณค่า"

สติ สิ่งที่ต้องมีอยู่เสมอ	๑๒๐
สติในธรรมชาติ	๑๒๓
สติในการมุ่งสู่จุดหมาย	๑๒๙
อิสรภาพและความรับผิดชอบ	๑๓๔
สตินำไปสู่สมารถ	๑๓๙

ภาค ๔ นิความสุข	๑๔๔
สุขง่าย กระบวนการทัศน์ใหม่ของความสุข	๑๔๖
อารมณ์ที่ขัดแย้ง	๑๕๒
ตรวจสอบ ประเมิน ปรับปรุง มุ่งสู่ความสำเร็จ	๑๕๗
นาฝ่องคลายความตึงเครียดกันเด็ด	๑๖๓
รู้แก้ปัญหา	๑๖๙
จากความฉลาดทางอารมณ์ สู่สติและปัญญา	๑๗๓
เกี่ยวกับผู้เขียน	๑๘๘
เอกสารอ้างอิง	๑๙๓